



Bedienungsanleitung

iRun 3.0 Computerfunktionen



RFE International Ltd
The Performance Centre
8 Clarendon Drive
Milton Keynes MK8 8ED
United Kingdom

Kundendienst
0800 440 2459
techsupport@rfeinternational.com

reebokfitnessequipment.info

Reebok

Reebok



Willkommen bei Reebok Fitness

Vielen Dank, dass Sie sich für Reebok entschieden haben. Lesen Sie diese Anweisungen zu Beginn bitte aufmerksam durch. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an unser Support-Team oder besuchen Sie unsere Website **reebokfitnessequipment.com**

Wichtiger Hinweis:

Bevor Sie mit einem der Übungsprogramme beginnen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt besprechen. Sollten Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, unter Rückenschmerzen, Schwindelgefühl oder Atemlosigkeit leiden, dann beenden Sie die Übung sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Bei weiteren Fragen hilft Ihnen unser Kundendienst gerne weiter. Die entsprechenden Kontaktdaten finden Sie unten auf dieser Seite oder auf der Rückseite der Anleitung.



Kundendienst

0800 440 2459

techsupport@rfeinternational.com

Reebok

Inhalt

Reebok iRun 3.0

01

reebokfitnessequipment.com

Vorsichtsmaßnahmen.....	02
Computerfunktionen.....	05
Tastenbedienung.....	05
Manuelles Programm.....	07
Programme H1-H3.....	07
P1-P12.....	08
km/h-/mph-Einstellungen.....	09
Garantiebeschränkungen.....	11

Modellbezeichnung: **Reebok iRun 3.0**

Seriennummer:



Diese Angaben finden sich am Produkt im vorderen Bereich des Hauptrahmens.

Diese Anweisungen enthalten relevante Informationen für die Nutzung und Wartung des Geräts sowie für Ihre eigene Sicherheit. Verwahren Sie die Bedienungsanleitung als künftige Referenz.

WARNUNG!

Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt und mit einem maximalen Körpergewicht von 120 kg getestet.

RFE International Ltd. übernimmt keine Verantwortung für aus der Nutzung dieses Geräts resultierende Personen- oder Sachschäden. Es obliegt der Verantwortung des Eigentümers, alle Anwender dieses Geräts über entsprechende Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen in Kenntnis zu setzen.

ANWENDUNGSBEREICH

- Das maximale Anwendergewicht beträgt 120 kg.
- Dieses Produkt ist für körperliche Betätigungen durch Erwachsene konzipiert und nicht für Personen unter 14 Jahren geeignet.
- Achten Sie darauf, dass sich niemals mehrere Personen gleichzeitig auf dem Gerät befinden.

UMGEBUNG

- Achten Sie darauf, dass die Anwender mögliche Gefahren kennen, wie z.B. sich während des Trainings bewegende Teile.
- Achten Sie darauf, dass ausreichend Platz für die Nutzung des Geräts zur Verfügung steht.
- Wischen Sie eventuelle Flüssigkeiten oder Schweiß vom Gerät ab.
- Dieses Gerät ist für den Indoor-Gebrauch gedacht und dort aufzustellen. Nutzen oder lagern Sie das Gerät nicht im Freien oder unter feuchten/ staubigen Bedingungen.
- Das Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt. Die Herstellerpflichten und -garantien erstrecken sich nicht auf gewerblich genutzte Produkte oder Schäden aufgrund einer solchen Nutzung.

GESUNDHEIT DES ANWENDERS

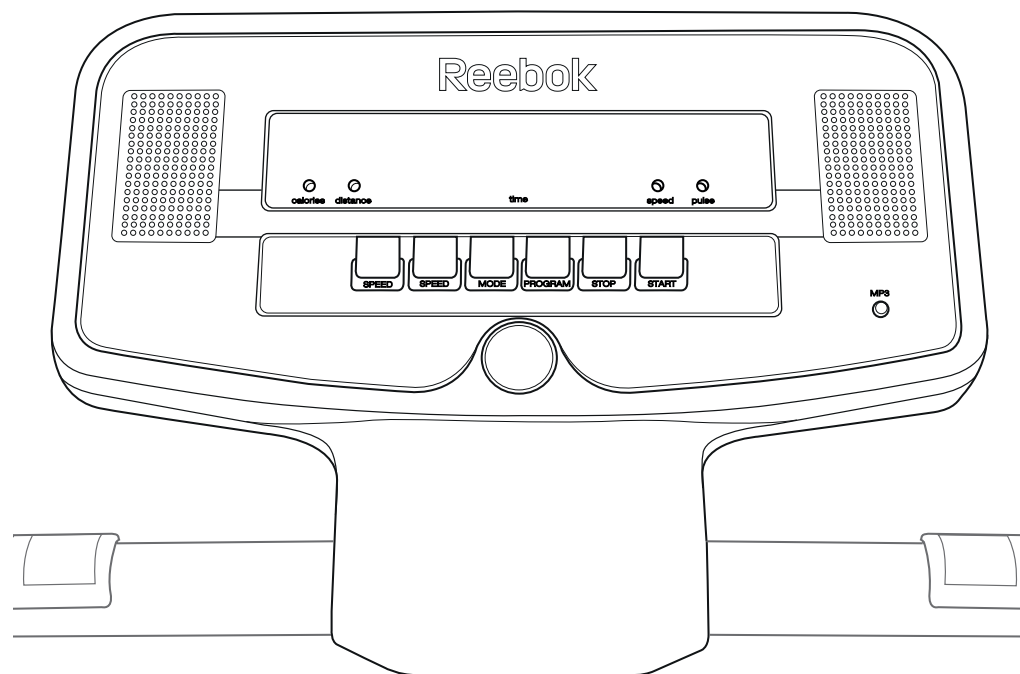
- Suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie mit einem der Übungsprogramme beginnen, um sich hinsichtlich des optimalen Trainings beraten zu lassen.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt auf einer ebenen, waagerechten Fläche steht und um das Produkt herum ein Bewegungsspielraum von mindestens 0,5 m gewährleistet ist.
- Falsches/exzessives Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Sollten Sie sich während des Trainings unwohl fühlen, unter Rückenschmerzen, Schwindelanfällen oder Atemlosigkeit leiden, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.

VORBEREITUNG DES PRODUKTS

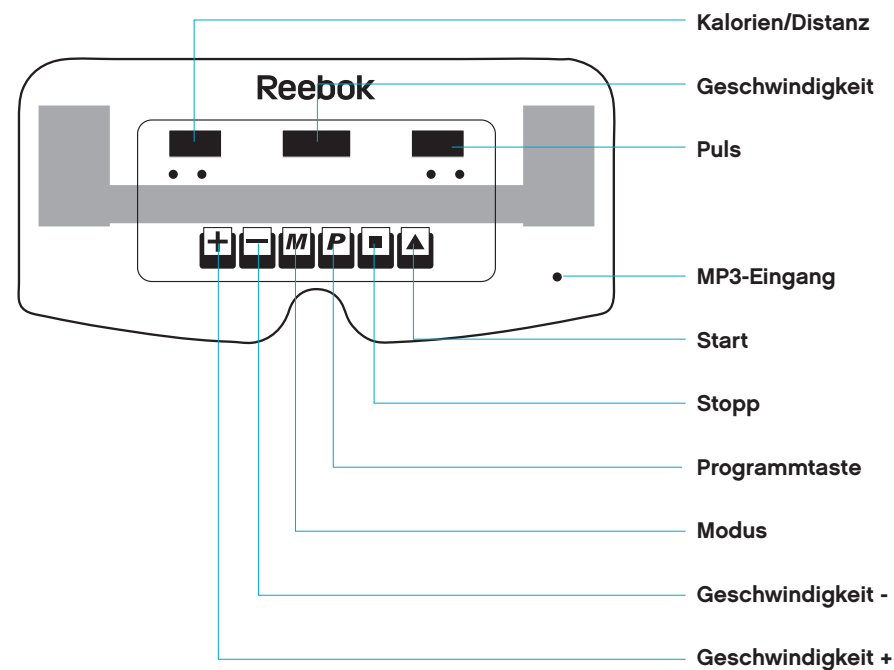
- Achten Sie darauf, das Training erst nach dem korrekten Aufbau sowie nach der entsprechenden Einstellung und Prüfung des Produkts zu beginnen.
- Halten Sie sich gewissenhaft an die Schritte der Aufbauanleitung.
- Verwenden Sie für den Aufbau ausschließlich geeignetes Werkzeug und bitten Sie gegebenenfalls um Hilfe.
- Verwenden Sie ausschließlich die mitgelieferten originalen Reebok-Teile (siehe Checkliste).

SICHERHEITSPRÜFUNGEN (VOR JEDER NUTZUNG)

- Ziehen Sie alle verstellbaren Komponenten fest an, um ein plötzliches Bewegen während des Trainings zu verhindern.
- Ziehen Sie alle Muttern und Schrauben fest an.
- Vergewissern Sie sich, dass der Spannungsknopf fest angezogen ist.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt auf einer ebenen, waagerechten Oberfläche steht.
- Nutzen Sie das Produkt nicht ohne Schuhe und ausschließlich mit festem Schuhwerk.
- Achten Sie während der Montage/Demontage des Produkts auf lose oder bewegliche Teile.
- Tragen Sie keine lose, sondern ausschließlich eng anliegende Kleidung, die sich in dem Produkt nicht verfangen kann.



Computerfunktionen



TASTENBEDIENUNG

Programm **P**

Wählt das gewünschte Programm (P01-P12, FAT, Manual). Siehe Computerprogramme unten.

Modus **M**

Zur Wahl/Bestätigung der Einstellungen in einem Programm. Siehe Computerprogramme unten.

Start **▲**

Beginnt ein Programm/Training.

Stopp

Um das Gerät während einer Übung jederzeit anzuhalten.

Geschwindigkeit

Erhöht die Geschwindigkeit während einer Übung.

Geschwindigkeit

Verringert die Geschwindigkeit während einer Übung.

Sicherheitsschlüssel

Dieses Gerät verfügt ebenfalls über einen roten Sicherheitsschlüssel, ohne den das Laufband nicht betrieben werden kann. Der Zweck ist, das Gerät im Notfall sofort anzuhalten. Der Computer weist darauf hin, falls der Schlüssel nicht korrekt befestigt ist.

Aus Sicherheitsgründen ist der Clip am anderen Ende des Sicherheitsschlüssels während einer Übung jederzeit an der Kleidung des Anwenders zu befestigen, sodass sichergestellt ist, dass das Gerät im Notfall, wenn der Schlüssel herausgezogen wird, sofort anhält.

Pulsgriffe

An der Vorderseite der Griffe befinden sich Pulssensoren. Diese lassen sich während einer Übung festhalten, um den Puls des Anwenders zu überwachen. Beachten Sie bitte, dass beide Sensoren gleichzeitig festgehalten werden müssen, um einen Messwert zu erzeugen. *Die Pulskontrolle dient lediglich als Richtwert und nicht für medizinische Kontrollmaßnahmen oder Zwecke.*

MP3

Für den Anschluss des eigenen MP3-Players mithilfe des mitgelieferten Kabels. Die Musik wird über die integrierten Lautsprecher abgespielt und die Lautstärke über den MP3-Player geregelt.

TASTENBEDIENUNG

MANUELLES PROGRAMM

1. Drücken Sie im Stand-by-Menü , um sofort manuell zu beginnen.
2. Die Geschwindigkeit kann jederzeit durch Drücken der Tasten   angepasst werden.
3. Die Übung kann jederzeit durch Drücken von  beendet werden.

PROGRAMME H1-H3

Diese Funktion ermöglicht die Übung gemäß einem vorgegebenen Zeit-, Distanz- oder Kalorienwert.

1. Drücken Sie im Stand-by-Menü , um H1 (Zeit), H2 (Distanz) oder H3 (Kalorien) zu wählen.
2. Verwenden Sie anschließend die Geschwindigkeitstasten  , um die gewünschte Einstellung zu ändern, und drücken Sie , um zu beginnen.
3. Zeit (H1), Distanz (H2) oder Kalorien (H3) zählen von den eingegebenen Werten herunter. Alle anderen Werte zählen ab 0 aufwärts.
4. Ist der Zählvorgang abgeschlossen, zeigt das „Speed/Pulse“-Display „END“ an und das Gerät verlangsamt das Tempo und hält an. Alle Werte auf dem Display werden auf 0 zurückgesetzt.

P1-P12

Dies sind voreingestellte Programme, innerhalb derer sich die Geschwindigkeit während einer Übung automatisch ändert. Der Wechsel der Geschwindigkeit unterteilt sich in 10 Stufen und ändert sich je nach eingestellter Übungszeit. So ändert sich die Geschwindigkeit z.B. innerhalb eines 10-minütigen Programms nach jeweils 1 Minute.

1. Drücken Sie die Taste **P**, um das gewünschte Programm zu wählen.
2. Ändern Sie mit **+** **-** die Übungszeit.
3. Drücken Sie **▲**, um zu beginnen.
4. Ist die gewählte Zeit erreicht, zeigt das Gerät „END“ an und das Laufband verlangsamt das Tempo und hält an.

P1 – P12 Programmtabelle

	EINHEITEN: KM/H	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWINDIGKEIT	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	GESCHWINDIGKEIT	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	GESCHWINDIGKEIT	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	GESCHWINDIGKEIT	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	GESCHWINDIGKEIT	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	GESCHWINDIGKEIT	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	GESCHWINDIGKEIT	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	GESCHWINDIGKEIT	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

	EINHEITEN: MPH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWINDIGKEIT	1.8	1.8	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	2.5	2.5	1.8
P2	GESCHWINDIGKEIT	1.8	1.8	2.5	2.5	3.1	3.1	3.1	3.7	3.7	2.5
P3	GESCHWINDIGKEIT	1.2	2.5	3.7	5	4.3	5	3.7	1.2	1.8	1.2
P4	GESCHWINDIGKEIT	1.8	1.8	3.1	3.7	4.3	3.7	3.1	2.5	1.8	1.2
P5	GESCHWINDIGKEIT	1.8	3.7	3.7	3.7	5	4.3	4.3	3.1	3.1	2.5
P6	GESCHWINDIGKEIT	1.2	3.7	3.1	2.5	5	4.3	3.1	1.8	1.8	1.2
P7	GESCHWINDIGKEIT	1.2	5.6	5.6	4.3	4.3	3.7	3.1	1.8	1.2	1.2
P8	GESCHWINDIGKEIT	1.2	2.5	2.5	2.5	3.1	3.7	5	5	3.7	1.2
P9	GESCHWINDIGKEIT	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	GESCHWINDIGKEIT	1.2	3.1	4.3	3.1	5	3.7	3.1	1.2	2.5	1.8
P11	GESCHWINDIGKEIT	1.2	3.1	3.7	4.3	5	5.6	6.2	3.1	1.8	1.2
P12	GESCHWINDIGKEIT	1.2	1.8	3.1	3.7	5	3.7	5.6	3.7	3.1	1.8

FETT

1. Drücken Sie **[P]**, um das gewünschte Programm zu wählen.
2. F1 – Im „Calorie/Distance“-Display wird das Geschlecht angezeigt. Das „Speed/Pulse“-Display zeigt 1 an. Drücken Sie Geschwindigkeit **[+]** **[-]**, um zwischen 1 und 2 zu wechseln. 1 = männlich, 2 = weiblich.
3. Drücken Sie **[M]**, um zum nächsten Bereich zu gelangen.
4. F2 – Das Alter wird angezeigt. Ändern Sie mit Geschwindigkeit **[+]** **[-]** das Alter und drücken Sie „Mode“ zur Bestätigung.
5. F3 – Die Größe wird angezeigt. Ändern Sie mit Geschwindigkeit **[+]** **[-]** die Größe und drücken Sie **[M]** zur Bestätigung.
6. F4 – Das Gewicht wird angezeigt. Ändern Sie mit Geschwindigkeit **[+]** **[-]** das Gewicht und drücken Sie **[M]** zur Bestätigung.
7. Nehmen Sie beide Pulssensoren in die Hände. Nach etwa 30 Sekunden wird der Körperfettanteil des Anwenders wie folgt angezeigt:

18 oder niedriger	Untergewicht	23-28	Übergewicht
18-22	Normalgewicht	29 oder höher	Fettleibigkeit

IMPERIALE/METRISCHE UMSTELLUNG

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um die Einstellungen für die Geschwindigkeit/Distanz von Meilen in Kilometer pro Stunde zu ändern:

1. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
2. Wenn das Display „---“ anzeigt, drücken Sie 3 Sekunden gleichzeitig die Tasten **[P]** und **[M]**.
3. Das Geschwindigkeitsdisplay zeigt 8,0 für mph oder 13 für km/h.
4. Befolgen Sie die Schritte 1–3, um die gewünschte Einstellung zu wählen.
5. Drücken Sie eine beliebige Taste, um fortzufahren; die Einstellung wird gespeichert.

Garantiebeschränkungen

RFE International Ltd. garantiert für 2 Jahre ab dem Kaufdatum, dass die Produkte unter üblichen Einsatz- und Wartungsbedingungen frei von Herstellungs- und Materialfehlern sind. Ausführliche Informationen zu den Wartungsbedingungen finden Sie in der Bedienungsanleitung des Produkts.

Die Garantie kann nur durch Vorlage eines entsprechenden Kaufbelegs in Anspruch genommen werden. Diese Garantie bezieht sich ausschließlich auf den ursprünglichen Käufer und auf das Land, in dem das Gerät erworben wurde.

Die aus dieser Garantie für RFE resultierenden Pflichten beschränken sich nach Ermessen von RFE auf den Austausch oder die Reparatur des Produkts durch einen der autorisierten Dienstleister. Sämtliche Reparaturen, die im Rahmen von Garantieansprüchen durchzuführen sind, sind im Vorfeld von RFE zu genehmigen.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Mängel, die aus Missbrauch, Zweckentfremdung, Anbauten, Modifikationen oder Reparaturen resultieren, die nicht von einem von RFE autorisierten Dienstleister durchgeführt wurden.

Produkte, die zu gewerblichen Zwecken genutzt oder vermietet werden und/oder als Vorführmodelle dienen, sind von dieser Garantie ausgeschlossen. Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch bestimmt.

RFE übernimmt keine über die oben beschriebene Garantie hinausgehende Haftung.

RFE ist weder für etwaige indirekte, besondere oder Folgeschäden verantwortlich oder haftbar, die aus der Nutzung oder Leistung des Produkts oder in Verbindung mit derselben resultieren, noch für Schäden in Bezug auf wirtschaftliche Verluste, Eigentumsverluste, entgangene Einnahmen oder Gewinne, Verlust von Unterhaltungs- oder Nutzungsmöglichkeiten, Kosten für den Abbau, den Aufbau oder andere Folgeschäden gleich welcher Art.

Wir empfehlen Ihnen, Ihr Produkt in einem Raum mit konstanten Bedingungen aufzustellen und es nicht extremen Temperaturen, Hitze, Feuchtigkeit und Nässe auszusetzen. Anweisungen für das korrekte Aufstellen des Geräts entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung des Produkts.

VERWAHREN SIE IHRE QUITTUNG BITTE ALS KAUFBELEG.

Ihre gesetzlichen Rechte bleiben davon unberührt.

Recycling

Reebok-Produkte sind wiederverwertbar. Entsorgen Sie dieses Reebok-Produkt nach dem Ende der Nutzungsdauer bitte korrekt und gefahrlos bei der örtlichen Müllverwertung.

